

IV. 総合的考察と展望

藤沢良知研究員

I. 調査方法の概要

平成20年度社会福祉法人日本保育協会の保育所における食育に関する調査の課題は「保育所入所児の家庭における食育に関する調査研究」であった。調査対象は平成20年8月1日現在2歳以上6歳までの園児で全国から抽出した保育所20箇所、985名の園児について実施した結果である。

主な調査項目と集計方法

- ①平均的な生活リズム（就寝時間、起床時間、保育所への通所、退所時間、塾やスポーツ教室への参加、外遊びの状況等）
- ②子どもの生活習慣（歯磨き、排便時間、朝夕食の食事状況等）
- ③朝夕食の食事内容（主食、主菜、副食(野菜料理)、汁物、飲料・菓子・果物の摂取状況）
- ④子どもの食事状況（普段の子どもの外食、退所後のおやつ、子どもの食材を選ぶ際の注意、子どもの食事づくりの工夫、食事に関心を持たせる工夫、保育所からの情報の活用方法等）
- ⑤クロス集計

以上挙げた①～④の調査項目について、次のようなクロス集計を行った。

- ・地域性と生活リズムとの関係
- ・地域性と食事内容との関係
- ・就寝時刻の早い、遅いと生活、食事内容との関係
- ・自律起床と生活行動、食事行動との関係

各項目における調査結果については、前述の各研究員の報告内容をご覧ください。

II. 調査結果を踏まえた幼児期の健康・食育指導

1. 規則的な生活習慣と生体リズムの重要性

(1) 幼児期の生活リズムと食事のタイミング

昔は、朝夕2食だった日本人の食事、室町時代から江戸時代にかけて、1日3食が定着し、健康面でも優れていることが明らかにされている。同じ質と量の食物をとるにしても、食事回数、食事リズム、食事時間などによって栄養効果が異なるばかりでなく、健康にも大きな影響があることが学問的に明らかにされている。私たちの体には、時間単位、1日単位、(サーカ

ディアンリズム)、1か月周期、1年周期などのリズムがあり、これらは人間が進化の過程で得た遺伝情報に組み込まれたものと、後天的な生理現象の繰り返しによって出来たものがある。この生体リズムが摂食パターンやタイミングによる栄養効果をもたらすものと考えられている。

いつも同時刻に食事をとっていると、いつの間にかリズムとして定着し、その時刻が来ると消化液の分泌、腸の蠕動^{ぜんどう}などの摂食の準備が整ってきて、食物の消化吸収、栄養素の利用がよくなり、健康の保持増進にいい影響を与える事になる。

1日の摂取エネルギー量は3回の食事であるべく均等に食べることが大切である。通常は朝昼の食事は軽く、夕食にごちそうを食べる生活の人が多いが、活動エネルギーを使わない時間の過食は肥満の原因にもなる。食べたらエネルギーを使う、活動したら食事をするといった生体リズムを考えた規則的な食事摂取が望まれる。

(2) 早寝早起きの効用

朝起きて顔を洗うか洗わないうちにご飯といっても、起床後すぐには、体の交感神経が活発に働かないので、子どもはまだ、血圧や体温も低く脳も体も活発に活動する状態にならず食欲もわいてこないのが欠食という事になりかねない。欠食や孤食は子どもの健康のみならず、家族のコミュニケーションの不足、そして食卓の危機でもある。寝ぼけ眼では食欲など出るはずがない。朝の食事で食欲のない子に対しては、早寝早起きを習慣化することが大切である。また、少なくとも起床後30分くらいたってから、朝食をとれるようなライフスタイルの構築が望まれる。

(3) 大人の生活に子どもを巻き込まない

最近では24時間型社会といわれ、大人の場合は、生活環境の変化とともに、生活リズムの変調をきたし、健康障害をきたしている人が増加している。人間はもともと日の出ている昼間に活動することが望ましいのであるが、生活の多様化で、それが出来ない人も増加している。生体リズムは、体温や血圧、睡眠、運動など様々な生活活動や健康維持に大きなかわりを持っている。生体のリズムを規則的に保つためには、規則的な生活が重要である。現代の子ども達の中には、大人と同じように生体リズムの原則を無視した生活様式の中で育てられている子どももいるが問題である。もっと、幼児期に相応しい生活環境と生体リズムに沿った子育てを考えたい。

(4) 生活リズムの乱れが欠食の最大原因

最近気になるのは、大人的生活習慣の乱れが子どもに大きな影響を与えていることである。

食事は生体や生活のリズムに沿って、ゆっくりよく噛んで食べる、なるべく同じ時刻に食べる、欠食・夜食をさげ、1日3食を規則的に食べる、家族揃って楽しく食べるなどのことを、習慣化させたい。私達の生活がテレビの発達などから夜型社会となり、遅寝遅起き型のライフスタイルとなり、その影響を受けて睡眠不足や朝食抜きなどの基本的な生活習慣の乱れを来していることは大問題である。

(5) 1日の食事リズムが健康生活の基本

朝食の欠食は食事だけの問題でなく、生活の基本の崩れが影響している。近年の社会構造の複雑多様化の影響で生活リズムが夜型化し、遅寝遅起き型社会となったことが大きく影響しているように思われる。

子どもの欠食の防止指導に当たっては、まず、親の意識を変えるようなアドバイスが求められている。習慣化されている生活を改変させるためにはよほどインパクトの強い、意識改革につながるような指導と親自身の意識の変革が求められているのである。

2. 健康生活の基本は栄養・運動・休養のバランス

(1) 栄養・運動・休養のバランスの大切さ

私達が毎日の生活を健康的に過ごすためには、栄養・運動・休養といった健康生活の3要素の調和の基にリズムカルな生活をおこなうことが大切である。食事や日中の活動、就寝、起床時間など基本的な生活習慣が身についていれば生体リズムと調和した健康生活が可能になる。

(2) 家事体験、食事作りの体験の大切さ

一般に幼児期は体の動きが非常に活発で、起きている間は絶えずからだを動かしているのが普通である。このように、幼児は静的姿勢の持続時間が短く、常に動的であるが、これら小児の自発的身体活動を安全な環境でリズムカルにのばしてあげたい。そのためにも、日常生活活動を活発にさせる、家事体験や自然体験、食事づくりの体験等を積極的にさせたいものである。

(3) 摂食のタイミング（食事のリズムの大切さ）

栄養素の摂取というと、従来は栄養素の量と質、栄養素の種類と組み合わせが重視されてきたが、最近は食事のタイミングが重視されるようになった。食事のタイミングということは、いつ、何を、どのように食べるかが重要になる。

また、私たち大人の生活の乱れから、平日と土、日曜日などの生活リズム、睡眠のリズム、生活行動が極端に違う幼児も多いようであるが、できるだけ同じにすること、少なくとも毎日就寝、起床、食事時間は一定にしたい。

大人の生活では、種々な制約が多く、毎日規則正しい生活ができないことも多いと思われるが、小児期に十分な規則的生活を習慣づけて生物時計のリズムを完成しておけば、基本的体調の変化を起こしにくく、崩れた場合も直りやすいといわれている。一般に生活リズムの整った子どもは身体活動水準が高く、生活行動、摂食行動も活発で食欲も旺盛であると言われる。生活リズムを整えることは、ゲゼル（Arnold Lucius Gesell）の言う「自己調整」能力を伸ばし、ひいては、子どもの健全な食習慣作りに役立つ事になる。特に、幼児期から早寝早起きといった習慣は、生活リズムを整え、体内の消化吸収、栄養素代謝など脳神経やホルモンによって微妙に調整されている栄養機能を伸ばすことにもなる。

また、子どもの成長をつかさどるホルモンは、就寝後ピークを示し、また、就寝時刻によって分泌量も影響されるといわれている。最近では時間栄養学という言葉もよく使われるようになったが、健康なライフスタイルの創造のためにも生活リズムを大切にしたい。私たち大人が、朝起きる時間も不規則、夜寝る時間も不規則な生活をしていると、睡眠時間は長いのに頭も体もスッキリしないことは日頃経験することである。昼夜を無視した不規則な生活を繰り返していると体内時計のリズムが狂って健康を損ねることにもなるのである。幼児期からの健康的な生活習慣・食習慣作りが大切である。

3. 子どもの睡眠のリズムを大切に

(1) 寝る子は育つ

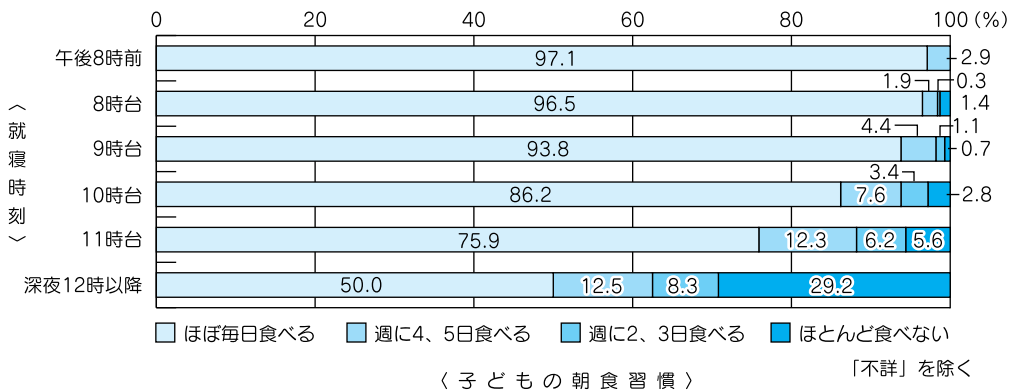
子どもの睡眠は、寝入りばなに深くなり、次に中程度の睡眠が続き、そして深夜の午前2～3時頃再び睡眠は深くなると言われている。ところが、最近の子どもは寝る時間が遅くなってきているため、この時間が明け方にずれ込み、十分に深い睡眠をとらないうちに起きることになり睡眠不足となっている。寝る子は育つという諺があるが、子どもは睡眠中に成長ホルモンが分泌されて成長するといわれており、睡眠不足では健全な成長が期待できないことになる。

人間のからだには体内時計と呼ばれる機能があり、太陽が昇っている間は、人間の体を活動的にさせ、沈むと休息に入るよう指示する体内リズムがある。また、子どもは本来よく遊び、よく食べ、よく眠るのが健康のもとである。小児期の健康づくりにあたっては、朝・昼・夕の3食を規則的にとり、日常の生活リズムを健康的に整え、規則正しい生活、バランスのとれた食事、十分な睡眠・休養の大切さを身につけさせてあげたい。

(2) 就寝時間が遅れるほど欠食が増加

平成17年厚生労働省乳幼児栄養調査で朝食習慣と就寝時刻との関連を見ると、就寝時刻が遅れるほど欠食が増加している。欠食予防の最善策は早寝早起きであることをしっかり認識したい。

図 子どもの朝食習慣と就寝時刻



資料：平成17年の厚生労働省乳幼児栄養調査

子どもの生活習慣の乱れは、都市化、核家族化、夜型の生活などライフスタイルの変化によるところが大きいですが、大人のこのような生活に子どもを巻き込まないようにしたい。

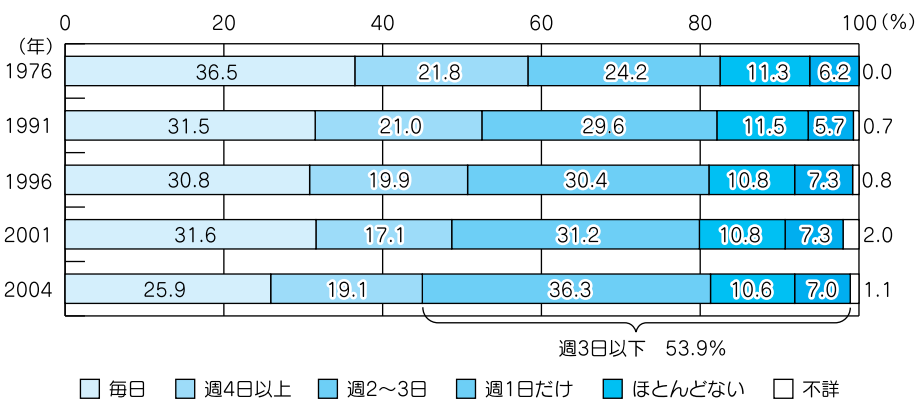
ごく一般的に言われていることであるが、健康生活の基本は調和の取れた食事、適切な運動、十分な休養・睡眠の調和で、これが健康三原則といわれるものである。換言すれば、3食規則正しく、欠食は避け、そしてよく食べ、よく動き、よく眠ることが健康生活の基本であろう。

4. 家族揃っての夕食頻度は低下（厚生労働省「児童環境調査」）

厚生労働省の2004年「児童環境調査」によると、家族行動の個別化などにより、家族が一緒に食卓を囲む機会が減少している。家族揃って夕食を毎日一緒にとる割合は1976年の36.5%から低下し、2004年には25.9%となっている。一方、週3日以下の割合は上昇し53.9%と半数以上になっている。

子どもの健全な食事としての共食の意義をしっかりと理解し、家族揃っての夕食の機会を増やしたいものである。

図 家族そろって夕食をとる頻度



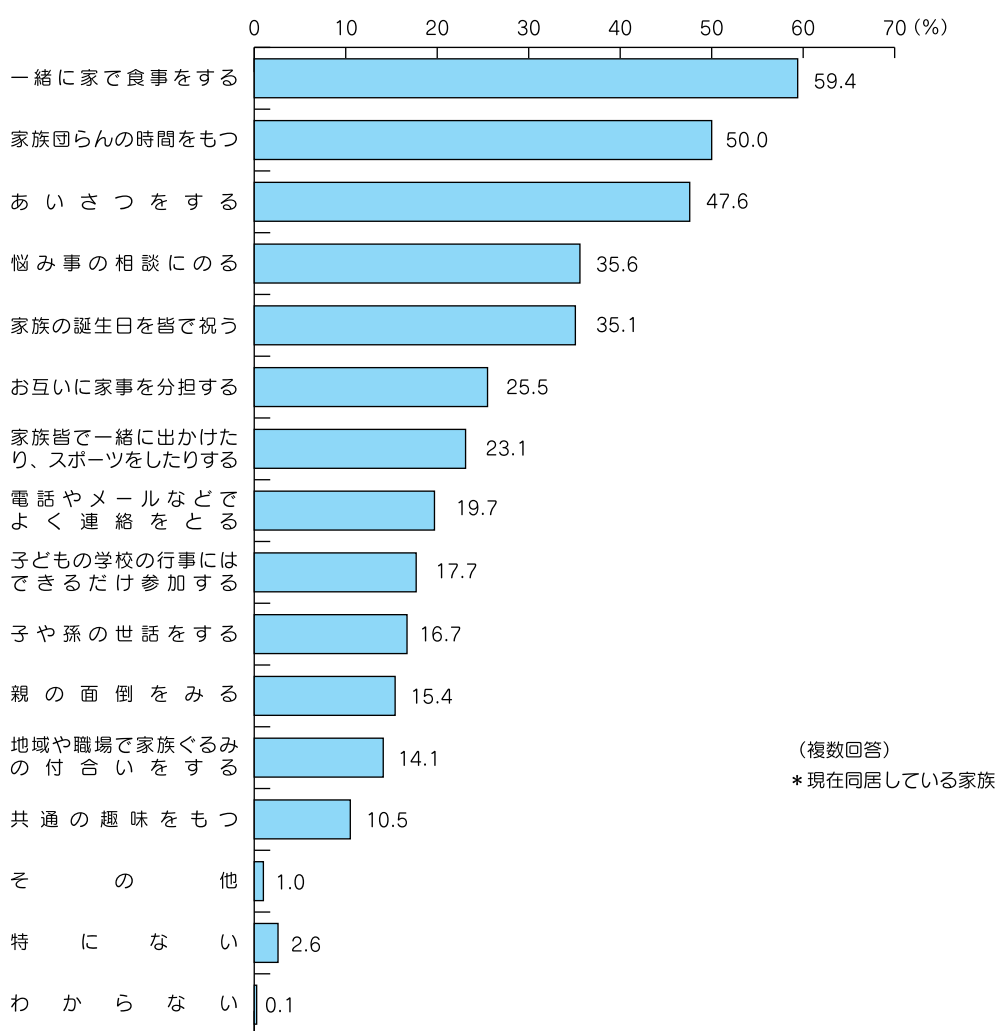
(備考) 厚生労働省「児童環境調査」(1976,91,96,2001年)及び「全国家庭児童調査」(2004年)により作成

4. 幼児期の食育の実践活動

(1) 食事を通して家族のきずなを深めよう

平成18年度「少子化対策と家族・きずなに関する意識調査」によると、同居している18歳以上の家族の間で大切にしていることは「一緒に家で食事をする」が59.4%と最も高く、次いで、「家族団らんの時間を持つ」50.0%、「挨拶をする」47.6%となっている。そのほか、悩み事の相談、家族の誕生日を祝う、お互いに家事を分担するなどが上位に上がっている。食事を一緒にすることが家族の絆を深める最大要因であることがわかる。

図 家族の間で大切にしていること



資料：内閣府「少子化対策と家族・地域のきずなに関する意識調査」(平成18年度)

(2) 年中行事と家族のつながり

日常生活の中で、家族のつながりを深める方法の一つに年中行事を大切にすることが挙げられる。年中行事を家族と共に行うことは家族間のコミュニケーションを深める貴重な場である。

内閣府の2007年「国民生活モニター調査第4回（家族のつながりに関する調査）」により、同居家族と別居家族の別に、一緒に実施している年中行事の結果をみると、正月、お盆といった伝統的な年中行事には、同居家族、別居家族とも何時も一緒に行っているとの回答が多い。

同居家族については、家族の誕生日、母の日、父の日、子どもの学校行事への参加など家族に関係する行事を行っているとの回答が多い。このように普段は、多忙のため家族との時間が取れなくても、年中行事の機会を利用して家族とのコミュニケーションを深めている人の多いことがわかる。一層の推進を期待したい。

5. 望ましい食事の摂り方

(1) 食事の摂り方と栄養効果

健康上、望ましい食事の摂り方について考えてみたい。例えば同じ量と質の食物をとるにしても、食事回数とか食事時刻・時間帯、食事の摂り方（ゆっくりよく噛んで）などによって栄養効果が異なるばかりでなく、健康にも大きな影響のあることが明らかにされている。次のような摂食行動の改善が、健康上、極めて重要である。

食事のとり方の改善策としては

- ① 1日3食を規則的に、欠食は避ける
- ② 食事はリズムにのせて、夜食は避ける
- ③ 食事はゆっくりよく噛んで食べる
- ④ 食事は楽しく、家族揃って食べる。

の基本原則をしっかりと、食事行動に位置づけたい。

(2) 摂食のタイミング（食事のリズムの大切さ）

栄養素の摂取というと、従来は栄養素の量と質、栄養素の種類と組み合わせが重視されてきたが、最近は食事のタイミングが重視されるようになった。食事のタイミングということは、いつ、何を、どのように食べるかが重要になる。交代性勤務や夜勤者に肥満やメタボリックシンドロームの発症が多いという事実からも食事のタイミングの重要性が伺える。

6. 自律起床・そして朝食はきちんと

(1) 早寝早起き、自律起床の大切さ

自分で朝一人起きることを自律起床というが、自律起床の子どもは朝早く起きる子どもほど多く、遅く起きるほど少ないと言われている。自律起床の子どもは、早寝して十分睡眠を取り、早く目覚め自分で起きて、一日の生活リズムを積極的に作り上げていくため、行動が能動的・積極的で健全に規律化されていくものと考えられている。

早寝早起き、そして自律起床して体を動かすことによって体も目覚め、食欲もでて、朝ご飯がおいしいということにもなる。自律起床の習慣は、幼児期にしつけなければならないが、それには前述の通り、リズムある生活習慣をしっかりと確立することが大切である。

早寝早起き、そして朝食まで少なくとも30分以上の時間をとり、朝食をしっかり食べて一日のスタートをゆとりをもって、リズムカルに方向づけたい。起床後すぐには、体の交感神経が活発に働かないので、血圧や体温も低く、脳も体も活動する状態にならず、食欲もわいてこない。

朝食をとることによって基礎代謝を高め、体温や血糖値を上昇させ脳の働きを助け、また、全身の代謝活性を高めるようにしたい。

また、食事時刻を一定にしていると、長い間には生活リズムとして定着し、消化液の分泌、腸の蠕動運動^{ぜんどう}など食事摂取の準備が整え、消化吸収、栄養素の利用も効率的に営まれることになる。

7. 今回の調査からみた早寝早起き・自律起床の効用

(1) 早寝早起きの効用

早寝早起きは、健全なライフスタイルとして、各地の食育活動で取り上げ成果をあげている。今回の調査結果から見ると、早寝の子どもは早起きしていることが明らかになった。

また、早寝する子は、自律起床する割合が58.4%（家族に起こされることが多いでは35.5%）と高いことがわかった。早寝の子どもは朝食を家族全員と摂るが39.2%（遅寝の子どもは27.0%）と多い。遅寝の習慣の子どもでは、孤食や子どもだけで食べる割合が多いなど、遅寝は生活リズムの乱れから、家族揃っての食事の妨げとなっている。また、夕食の共食状況を見ても、早寝の子は52.6%（遅寝の子どもでは43.2%）が家族の一部と食事を摂るなど、早寝は家族団らん、家族のきずなを深める上でも大切であることがわかる。

加えて、早寝する子どもの生活を見ると、保育園からの帰宅時間をはじめ、全体の1日の生活リズム、行動パターンが遅寝の子どもに比べ、相対的に早い傾向がみられた。このように、早寝早起きの生活習慣は子どもの生活の規則性、行動の積極性、家族間のコミュニケーションも深まり、家族のきずなも高まるなどの影響がうかがわれた。

(2) 自律起床の効用

早寝早起き、そして自律起床は幼児の生活行動や、食事内容にどのような影響を与えているかを調査した。家族に起こされることが多い子どもは、朝食に主菜を食べない子が19.4%（自律起床の子どもでは14.0%）、また、夕食に主菜をとらない子が自律起床で1.9%、家族に起こされる子どもでは4.8%見られた。また、朝食に主食を取らない子も少ないが見られた。朝食

に副食（野菜料理）を食べない子が、家族に起こされることが多いでは59.2%（自律起床では53.3%）、夕食に副菜を食べない子も自律起床で4.6%みられるものの、家族と食べることが多いでは7.6%と多くなっている。

このように自律起床の子どもは、家族に起こされることが多い子に比べて主食・主菜のバランス面でも優れていることがわかる。

参考資料

- ①鈴木みゆき、早起き、早寝、朝ごはん 芽生え社 2005.6.10
- ②林 博史 頭のリズム・体のリズム 1995.2.28 株式会社ごま書房

自由記述

調査票では、自由記述として①保育園での給食についての保護者家庭の意見、②家庭での食事について考えていること、の2点について保護者の意見を書いていた。たくさんの意見を調査票にぎっしりと書いていただいた方も多く、子どもの食事に対する関心度、保育所給食に対する期待と要望、家庭における食事に対する親の想いが実感できる内容であった。

各研究員の報告に、研究者の専門性に立った記述が、それぞれなされているのでご覧いただきたい。ここでは、私が各園の記述内容から特徴的な意見等を、項目別にとりあげてみた。

①保育園での給食についての保護者家庭の意見

- ・土曜日の市販パンはやめていただきたい。むしろ弁当持参も週1回くらいならよいのでは。
- ・冬にプチトマトが出るのはなぜ？ 季節の野菜、果物などの使用が望ましい。
- ・保育園からの食育便り、給食の人気メニューの作り方は役立つ。
- ・会食会での自分たちで作ったものを食べることは、すばらしい。
- ・家庭では、甘えやわがママがあり偏食するが、保育園の食事では偏食がなくなった。
- ・アレルギー食を作ってください感謝。
- ・嫌いなものを食べ終わるまで遊ばせないは、行き過ぎでは。
- ・菓子類など、添加物のないものを出来るだけ食べさせるようにして欲しい。
- ・おやつは市販のものは、食べさせないようにして欲しい。
- ・保育園給食は友達と楽しく食べることが、最大の魅力と思う。
- ・保育園の菜園での野菜作りと、収穫物の給食への活用は、食育の取り組みとして最高と思う。
- ・3歳以上の幼児にも保育園で主食も出して欲しい。
- ・家庭で出来る簡単メニューなど教えて欲しい。

- ・おやつは甘いものは少なくして欲しい。
- ・食事の摂り方の個人差（早い・遅い、食べる量など）があるので、個別的な配慮をして欲しい。
- ・お楽しみ給食（空弁当箱を家から持参し保育園の給食を自分で詰めて食べる）を実施している。
- ・調理室での調理の様子が、外から園児が見られよい刺激となっている。
- ・園内にある食の掲示板や給食の展示が参考になる。

②家庭での食事について考えていること

- ・家庭で作った、手作りの自然なものを食べさせるようにしている。
- ・子どもが年長になったので台所に入れて、料理作りに挑戦させている。
- ・楽しく家族揃って食べて、家族のきずなを深めるように努力している。
- ・食事のマナーが悪いので、修正に努力している。
- ・子どもに何を食べたいかなど選ばせることで、食事が偏ってくるので注意している。
- ・朝食をしっかり食べるよう努力している。
- ・早寝早起きをさせ、朝食をしっかり食べるようにさせている。
- ・生活習慣病予防のために、家庭では出来るだけ和食を心がけている。
- ・野菜は生では量が食べられないので、煮物料理を心がけている。
- ・毎日完全食は無理だが、バランス食の意識を持って対応している。
- ・よい食習慣の形成には、生活習慣がしっかりしていることが大切と考えている。
- ・食事時にはテレビはつけない。
- ・出来るだけ、無農薬、無添加の食品選びを心がけている。
- ・冷凍食品、冷凍野菜はなるべく使わない。
- ・家族みんなで「いただきます」の挨拶をしている。
- ・6歳の子どもにはマイ包丁をプレゼントして、やりたいことをさせている。
- ・幼児期には、お風呂と食事親子ふれあいを心がけている。
- ・味噌汁は具沢山にしている。
- ・子どもの食が細いのが気がかり。
- ・魚を多く食べさせるようにしている。
- ・食べ物を大切にしよう心がけている。
- ・保育園の給食を見習って薄味を心がけている。
- ・家族揃っての食事では、食べ物の話をするようにしている。